Ikaw ba Ay Nag-aalala Tungkol Sa Iyong Relasyon?

- Ikaw ba, kahit minsan, ay natakot sa iyong asawa o kinakasama?

- Idinidikta ba niya kung ano ang maaari at hindi mo dapat gawin at kung sino ang maaari at hindi mo dapat makita o makausap?

- Ikaw ba, kahit minsan, ay binantaan na sasaktan ka niya?

- Ikaw ba, kahit minsan, ay itinulak, binuntal, binato, o pinilit niyang makipag-talik (sex) ng laban sa kagustuhan mo?

- Ikaw ba ay binabantaan niya na ipapa-deport ka?

KUNG MAY "OO" KANG SAGOT, ANG IYONG ASAWA O KINAKASAMA AY MAARING ABUSADONG TAO.

Ang Abuso Ay May Epekto sa Iyong

Ang abuso, kalimitan, ay lumalala habang tumatagal hanggang ito ay nagiging hamak sa iyo. Ang mga sumusunod bang problema ay nagiging bunga o lalong lumalala dahil sa iyong asawa o kinakasama?

- Katakot-takot na pag-aalala o matinding kalungkutan;
- Nahihirapang matulog o laging nakakaramdam ng pagod;
- Mga sugat o bugbug at kapinsalaan sa katawan;
- Walang kakayahang asikasuhin ang iyong mga anak;
- Sakit ng ulo, tiyan o likod; malimit magka-sipon, trangkaso, o mataas ang presyon ng dugo;
- Problema sa pagkain, maaaring labis-labis o halos hindi;
- Sakit mula sa pagtatalik ("sexually transmitted disease") at hindi ina-asahang pagka-buntis dahil sa pagtatalik na laban sa gusto mo;
- Pang-aabuso ng alak o iba pang substansiya.



> *Alam ko na talagang mahirap magsalita. Nguni't ang pagsasabi ng totoo ang unang hakbang para makakuha ng tamang tulong at makagawa ng pagbabago."*
>
> **LEIGH, MANGGAGAMOT**

Tutulungan ka ng mga "Health Care Providers"

Paki-alam sa iyong nars o manggagamot na ikaw ay sinasaktan o binubuntal ng iyong asawa o kinakasama at ikaw ay natatakot sa kanya.

ANG IYONG MANGGAGAMOT O NARS AY MAAARING:

- *Maki-pagkita sa iyo ng pribado.*
- *Maki-pagusap sa iyo tungkol sa iba't-ibang karapatan na nalalaan sa iyo at kung alin ang mabuti mong piliin.*
- *Tulungan kang humanap ng tirahan na walang panganib,* ng tagapayo ("counselor"), ng abogado o iba't-ibang serbisyo na kakailangin mo.
- *Pangalagaan ang iyong mga rekord (pati na mga litrato) ng iyong mga kapinsalaan.* Magiging napakahalaga nito oras na pumunta ka sa hukuman para kumuha ng "restraining order" o para makakuha ng sariling pangangalaga ("custody") ng iyong mga anak.

Dapat mong malaman na sa ibang estado dito sa Estados Unidos, meroong klase ng pang-aabuso na labag sa batas at kailangang i-report sa pulisya ng mga klinika o ospital. Sa likod ng pahayagang ito ay may listahan ng mga telepono na maaari mong tanungin kung ano ang batas sa iyong lugar laban sa pang-abuso.

> *"Nagsimula ito sa pamimintas na masakit. Hanggang ang masakit na pamimintas ay natuloy sa pangbu-buntal sa akin."*
>
> **JULIE**

Kumilos Ka:
Ano ang Iyong Magagawa

- *Makipag-usap ka sa isa mong pinagka-katiwalaan.* Maaari itong isang kaibigan o pinsan; isang kasama mo sa trabaho o simbahan, o isang katao sa iyong klinika o ospital.
- *Magtabi ng isang supot o maleta na puno ng mahahalagang bagay* (tulad ng susi, gamot, pera at mga papeles pang-kilala) kung sakaling kailangan mong umalis ng biglaan.
- *Maaari mong tawagan ang isa sa mga grupo na nakalista* sa likod ng pahayagang ito para alamin kung papaano ka makakakuha ng payo, ng mga libro tungkol sa pang-aabuso, ng mga grupo na makakatulong sa iyo, at ng mga serbisyo na mura o libre.
- *Pag-isipan na tawagin ang pulis.*
- *Kung magpasiya kang lisanin ang iyong tahanan, tiyakin mong kasama mo ang iyong mga anak.*
- *Alalahanin mo na ikaw ang eksperto sa iyong buhay.* Huwag kang padala o makumbinsi ng nino man na gumawa ng kahit na ano na laban sa iyong paniniwala.

> *"Abuso ang karamihan ng problema ng aming mga pasyente. Aking pinakikinggan sila at tinutulungan kong makakita sila ng tirahan na walang panganib."*
> **JOHN, NARS**

Huwag kang mahiya sapagka't ina-abuso ikaw! Hindi mo kasalanan iyan!

Hindi ka nag-iisa.

Ang abuso ay nangyayari sa lahat ng kultura, bansa, idad at ito ay maaari ng nangyayari sa iyo mismo. Kung ikaw ay ina-abuso, malamang na ikaw ay takot na takot, laging masama ang pakiramdam mo, gulong-gulo ang isip mo, at bago nakakaramdam ka rin ng galit, kahi-hiyan, at kawalan ng pag-asa. Pinapasama pa dahil sinisis, ka ng iyong kinakasama. **Nguni't dapat mong tandaan na walang sino man ang may karapatan na mang-abuso o magbanta na sasaktan kahit sino.** Hindi mo kayang ipigil ang pang-aabuso ng iyong asawa o kinaka-sama, subali't ikaw ay may pag-asang makakuha at makakita ng tulong para sa sarili mo.

> *"Akala ko ang kanyang pag-seselos ay patunay ng pagmamahal niya sa akin. Saka ko lang naunawaan na iyon pala ay palatandaan na ang kanyang asal ay mapang-abuso."*
>
> KAREN

Mga Lugar na Makukunan ng Tulong o Inpormasyon

SAN FRANCISCO

Ang "area code" ng mga numero ay 415.

24-ORAS NA INPORMASYON TUNGKOL SA TIRAHAN, TAGA-PAYO AT IBANG SERBISYO

■ ▽	W.O.M.A.N. Inc. (Women Organized to Make Abuse Nonexistent)	864-4722

MGA TAGA-PAYO/SERBISYONG PANGTULONG

◆ ○ ▽	Asian Women's Shelter	751-7110
○	Cameron House	781-0401
■ ▽	CUAV (Community United Against Violence)	777-5500
◆ ■	La Casa de las Madres	777-1808
◆ ■	Riley Center/Rosalie House	552-2943
■ ○	SF Women Against Rape	647-7273

TULONG TUNGKOL SA BATAS

○	Nihonmachi Legal Outreach	567-6255
■ ○ ▽	SF Neighborhood Legal Assistance Foundation	982-1300
■	Volunteer Legal Services Program	982-1600
	SF Police—Domestic Violence Unit	553-9225

KUNG INAABUSO MO ANG IYONG ASAWA O KINAKASAMA:

■	Manalive (Hombre vivo)	552-1361
■ ▽	MOVE	777-4496

◆ Kasama ang "emergency shelters" sa kanilang serbisyo

■ Nagsasalita ng Spanish

○ Nagsasalita ng lenguaheng pang-asyano

▽ Tulong para sa mga bakla, tomboy, bisexual at mga transgender

NATIONAL DOMESTIC VIOLENCE HOTLINE
(800) 799-7233



383 RHODE ISLAND ST., SUITE 304
SAN FRANCISCO, CA 94103-5133
PH: (415) 252-8900 FAX: (415) 252-8991
E-MAIL: fund@fvpf.org
WEBSITE: http://www.fvpf.org

Manunulat: Jessica Bucciarelli, Sue Martin, Shereen Usdin. Taga-salin sa Tagalog: Ces Rosales at Leni Marin. Produksyon: Family Violence Prevention Fund. Tinustos ito ng mga pondo na nagbuhat sa U.S. Department of Health and Human Services, sa San Francisco Commission on the Status of Women, at mula sa Conrad N. Hilton Foundation. Taga-dibuho: JPD Communications.

Nagpapasalamat ang FUND kay Patrick Letelier, Karen Thomas, Julie Thornton Senegor, Asian Women's Shelter, La Casa de las Madres, Community United Against Violence, Family Violence Project, Lyon-Martin Women's Health Services, San Francisco General Hospital at W.O.M.A.N., Inc., sa kanilang mahalagang kontribusyon sa pahayagang ito.

6/97